VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Общее представление о рукопашном бое Шоу Дао

Что можно сделать с противником в рукопашном поединке? Выбор тактики необычайно широк. Противника можно атаковать с помощью удара, толчка, выведения из равновесия, которое отличается от броска менее четким отрывом соперника от земли, броска. Можно провести на противнике укус, удушение нескольких типов, боевые захваты за кожу, волосы, активные точки на человеческом теле, а при соответствующей подготовке и за кости (например, за ключицу или ребра); сделать ущемление сухожилий и мышц; использовать технику сильных захватов, ломающих кости, или сдавливания туловища; выполнить болевые приемы, рычаги или узлы; воздействовать различными предметами, а также криком, психологически и с помощью внутренней энергии. Воздействия последнего рода описаны, но в настоящее время исключительно редко применяются. Кроме атакующих существуют так называемые подсобные приемы, что в первую очередь техника передвижений, включающая в себя все многообразие различного рода ходьбы, сложных передвижений с изменением направления (некоторые из них похожи на Тай-сабаки в карате), прыжков, перехватов и кувырков, многих элементов акробатической техники; приемов падения, восстановления дыхания и приведения получившего травму в нормальное состояние, а также приемов реанимации. Существует также многочисленная сложная техника борьбы в партере, состоящая из различных поворотов, удержаний, фиксирующих захватов, самих захватов как подготовительных приемов и т.д.

Следующей группой приемов можно считать так называемые гибриды, основанные сразу на нескольких техниках воздействия на человека. Это и броски с переломами, и удары с бросками, и удары-переломы. Различают сложные защитно-атакующие действия типа блок-удар и т.д. В совершенно от дельную группу попадают приемы, основной целью которых является защита. Это отбивы, отводы, подставки, переводы, умение принять удар на какую-нибудь часть тела, нырки, уклоны и различная другая техника.

В Шоу Дао, в отличие от других систем, после изучения определенного рода движений, помогающих развить координацию человека, начинают изучать приемы, объединенные в сложнейшие комплексы так называемого комплексного поведения противника и обороняющегося, от простого к сложному. Согласно правилам школы Шоу Дао, изучение всех групп приемов ведется исходя из их принадлежности к тому или иному кругу. В каждом круге существует защитная, атакующая и защитно-атакующая техника.

Отличительной особенностью рукопашного боя Шоу Дао является отсутствие строго определённых норм и систематизированных комплексов. Все движения строятся по принципу **"свободного медитативного творчества"** на основе ряда принципов, эффективность и работоспособность которых шлифовались на протяжении многих веков. Обладая широким арсеналом упражнений, школа позволяет удовлетворить запросы самых ревностных поклонников физической нагрузки, которые успешно применялись и применяются для поддержания общей физической формы. Тем не менее, рукопашный бой школы Спокойных предполагает **минимальную затрату физических сил**, которые были так необходимы средневековому воину для выполнения своей миссии. **Именно это позволяет последователю Школы одержать победу над противником любого сложения и силы независимо от собственного размера, пола, резерва сил, степени усталости или ранения.**

Большое значение Шоу Дао придаёт способности человека мыслить. Именно поэтому основное внимание в обучении уделяется не механическому заучиванию связок и приёмов, а изобретению новых, базируясь на изученных принципах. Как в природе

никогда не встречается двух одинаковых форм, так и мастер Шоу Дао никогда не повторяет одной комбинации дважды, а ученик никогда не будет точной копией своего учителя. **Обучение этому искусству сравнимо с обучением музыке: ученик сначала изучает ноты и базовые принципы, затем повторяет за учителем какие-то простые комбинации, затем комбинации посложнее**. Обучение искусству начинается с момента, когда ученик начинает **создавать свои что-то сам** по заданию учителя, с последующей оценкой домашней работы, комментариями и рекомендациями.

Круг является не только одним из основных философских принципов школы, но также и основой для всех её базовых элементов. Приняв плавность и красоту спокойной равнинной реки, он является великолепным путём достижения гармонии, расслабления, медитации и общего оздоровления. Организм приводится к полному балансу независимо от степени и направления смещения его отдельных элементов. Однако, как и вода, самое мягкое и нежное существо в мире, но непревзойдённое по силе в преодолении препятствий, круг может стать мощным оружием, сметая всё на своём пути, что и делает Шоу Дао одной из сильнейших школ боевых искусств в мире. Созданные даосскими воинами, практически все движения можно применять с равным успехом для боя и для оздоровления. Стоит заметить, что возраст, пол, размер и сложение не оказывают заметного влияния на успех в Шоу Дао.

Бой - это один из методов достижения гармонии, который применим, когда другие методы не работают по той или иной причине. Это естественная составная часть жизни, а не дополнение к ней и, естественно, не исключение. Это такой же процесс, как потребление пищи, сон, игра на музыкальном инструменте, рисование, чтение... это всего лишь процесс. Когда Вы видите, что на вас сверху летит камень, что Вы будете делать? Отобьёте? Схватите и отбросите в сторону? Или просто отойдёте и дадите ему упасть? Вы можете пойти любым путём, но для первых двух Вам надо обладать достаточной силой, чтобы противостоять большому и тяжёлому камню. При ограниченном времени я рекомендую не тратить на это драгоценное время, а посвятить его выработке состояния "постоянной осведомлённости", без которого Вы можете и не заметить летящий камень, и оба метода, на которые затрачено столько времени, не помогут, да и камень всегда может быть крупнее... Но если же он всё же упал, и Вы выжили. Что вы будете делать? Пинать камень, зеленея от ярости? Злиться на природу? Наша задача - восстановить нарушенную гармонию в минимальный срок, если таковые нарушения имеются. Если для преодоления силы противника потребуется больше сил, чем Воин согласен потратить в данный момент, он уступал и мягко проходил вокруг него, применив другую технику или использовал его же силу против него. А что же делать с сильным противником? То же, что тихая вода сделает с большим камнем... обойдёт. Сила самого сильного противника станет ничем при отсутствии сопротивления. К тому же, как поведала Каменная Птица устами Учителя, на теле противника всегда найдутся уязвимые места.

В бою лучше использовать простейшее из того, что Вы лучше всего знаете. Богатейший арсенал Шоу Дао и индивидуальный подход к обучению позволяют ученику выбрать для себя тот набор действий, который ему наиболее подходит в соответствии с его характером и физическими особенностями, а применение малоизученной, сложной техники может стоить жизни.

Техника Шоу Дао до недавнего времени была практически неизвестна на Западе. **Александр Медведев** стал первым европейцем, посвященным в тайные знания "Воинов Жизни". Более двадцати лет назад, в Крыму, где он в то время жил, Александр встретился с **мастером Шоу-Дао по имени Ли**, под руководством которого в течении нескольких лет изучал боевые искусства, медицину, философию, традиции, притчи и легенды этого клана.

Впоследствии Ли объяснил, что выбрал Александра в качестве ученика в связи с тем, что Александр обладал очень редко встречающейся формой "Хранителя Знания", и что его задачей станет передать наследие "Спокойных" жителям Запада.

Уникальность и эффективность знаний Шоу-Дао прошла проверку практикой.

После перестройки, когда запрет на литературу, касающуюся восточных эзотерических учений был снят, авторы опубликовали в России и за рубежом более 30 книг, посвященных различным аспектам учения "Спокойных" - медицинским знаниям, философии, психофизическим тренингам, боевым искусствам, преданиям и легендам.

Семинары Александра Медведева, посвященные медицинским знаниям "Спокойных", посещали многие врачи, которые затем с успехом использовали методики Шоу-Дао при лечении целого ряда тяжелых заболеваний, не поддававшихся традиционному медикаментозному лечению, включая даже случаи рака.

Множество чрезвычайно эффективных методик и разработок "Спокойных", как, например, массаж "Воины, пути, крепости", психологическая теория жажд, типология личности и сексуальности и т.д. не имеют аналогов в западной науке и литературе и впервые стали доступны западной аудитории.

Александр Медведев периодически проводит семинары по различным направлениям знаний "Спокойных" - Цигун Шоу-Дао, энергетическим практикам, массажу Шоу-Дао, психотехникам, нетрадиционным методам лечения, боевому искусству, а также подготавливает дипломированных специалистов в этих областях, которые, в свою очередь, распространяют учение Шоу-Дао в России и других странах.

К настоящему времени группы последователей Шоу-Дао существуют не только во многих городах России и бывших республик Советского Союза, но и в странах Западной Европы, Латинской Америки, США и Канаде.

На базе рукопашного боя Шоу-Дао Александр Медведев в сотрудничестве с офицерами российской армии разработал систему УНИБОС (Универсальная Боевая Система), внедренную в подготовку Российской Армии, частей специального назначения, правоохранительных органов и частных охранных структур, а также входящие в состав УНИБОС системы БАРС (Боевая Армейская Система), ПОБОС (Полицейская Боевая Система) и КОСС - Комплекс специальных систем.

УНИБОС не спортивная система - подавляющее число техник рассчитаны на поражение или уничтожение противника и никак не могут быть контролируемо использованы в спортивном поединке. Приемы УНИБОС многофункциональны и зачастую совмещают в себе удар и защиту, бросок и болевой прием, обезоруживание и выведение из равновесия. Стержнем системы являются координационные и психофизические упражнения, позволяющие в кратчайшие сроки формировать у обучаемых систему универсальных навыков рукопашного и огневого боя, требующего, однако, впоследствии, периодического повторения, шлифования и совершенствования для успешного практического применения.

Универсальность системы проявляется, прежде всего, в грамотном и комплексном подборе приемов под наиболее типичные ситуации. Бой в узком помещении и против группы, противодействие ножу и палке, поединок в темноте и лежа на полу - только некоторые из них. Ударная техника сплетается с невысокими, легко исполняемыми бросками и выведениями из равновесия, отвлекающие удары чередуются с нокаутирующими, болевые воздействия на все суставы тела позволяют управлять противником, приводя его в нужное положение, например для сопровождения при задержании. Один и тот же технический элемент, например, узел кисти, может использоваться при обезоруживании, в качестве отвлекающего болевого воздействия при атаке ударами, для выведения из равновесия или сопровождения с болевым контролем "подопечного". На одну и ту же ситуацию боец УНИБОС всегда имеет несколько вариантов ответа, из которых выбирает оптимальный.

При обучении широко используется интуитивный подход, при котором ученик должен найти решение, используя уже освоенную техническую базу. Нередко при этом он "изобретает" новые для себя технические элементы. Это делает обучение

содержательным и интересным, одновременно подготавливая бойца к нестандартным и сложным ситуациям реального рукопашного боя.

В основе УНИБОС лежит система ключей, или базовых движений. Так, движение внутрь по кругу - первый ключ, движение наружу по кругу - второй ключ, комплексное использование первого и второго ключа в сочетании со вспомогательными действиями - третий ключ, резкое понижение центра тяжести - четвертый ключ. На основе ключа строятся конкретные движения: удары, защиты и болевые, которые впоследствии комбинируются со вспомогательными, но очень важными элементами, например, наступаниями, болевыми, контакт - контролем и т.п. Причем любой ключ может сочетаться в любой последовательности с любым вспомогательным элементом - отсюда огромное количество комбинаций, или приемов, которые боец УНИБОС может выполнить, даже не осознавая, что он изобрел что-то новое.

Только с помощью техник пластичных единоборств, к которым относится “УНИБОС”, раненый, больной, физически ослабленный человек может оказать сопротивление и победить превосходящего физически, вооруженного противника.

Безусловно, физическая сила - это хорошо, но если бы это было главное, рукопашного боя бы просто не было, а в бою всегда бы побеждали штангисты. Это не так, и даже не очень сильный человек может победить одного или несколько противников, воздействуя на уязвимые зоны. Поэтому на наших тренировках мы учимся проводить приёмы в реальных условиях: из неудобного положения, в условиях ограниченной видимости, пропустив удар и тд.

Обязательно упомяну «энергию» и боевой транс. Надеяться на то, что развивая внутреннюю энергию Вы сможете крушить мизинцем бетонные блоки - глупо, законы природы непоколебимы. В тоже время, упражнения цигун, осознанно применяемые в подготовке, ощутимо повышают её качество. На основе цигун школы Шоу-дао разработан ряд комплексов УНИБОС, где без всякой мистики учат использовать резервы человеческой психики.

Как известно, практика – критерий истинности теории, за годы преподавания УНИБОС был накоплен большой положительный опыт использования наших техник как бойцами спецназа, так и гражданскими лицами. В частности, оперативник РУОП, используя приёмы УНИБОС, смог победить в бою 3 вооружённых пистолетами бандитов, а достаточно хрупкая девушка молча и эффективно изувечила маньяка, напавшего на неё в подъезде. Когда я её спросил, что она чувствовала в этот момент, она ответила: Боялась, что не вовремя появится милиция- потом попробуй докажи, что это была самооборона